

# Calabacín al Sartén

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

**1/2 taza** jugo de tomate, bajo en sodio (jugo V8 bajo en sodio)

**1/4 cucharadita** pimienta

**1** cebolla mediana

**1** tomate mediano

**1 taza** champiñones enlatados

**2** calabacines medianos

**1 cucharadita** albahaca

## Preparación

1. Pele la cebolla. Píquela en pedazos pequeños.
2. Pique el tomate.
3. Drene el agua de la lata de champiñones.
4. Corte cada calabacín en rebanadas pequeñas.
5. Coloque el jugo de tomate y la pimienta en una sartén u olla.  
Caliente a fuego alto durante 3 minutos.
6. Agregue la cebolla, tomate, y champiñones.
7. Reduzca el fuego a medio-alto. Cubra y cocine durante 5 minutos.
8. Agregue el calabacín. Cubra y cocine durante 5-7

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>33</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>120 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>7 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	333 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales 1 taza

minutos.

## Notas

Sirva este platillo sobre arroz o pasta, o consuma “como está.”

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes